

Жиры в продуктах питания: сколько давать детям?

Хорошо ли разрешать детям мороженое? А как насчет кусочков жареного куриного филе в сухарях или жареных во фритюре ломтиков картофеля? Стоит задуматься о пользе жирной пищи для детей. Вот некоторые соображения.

Вашему ребенку нужно некоторое количество жиров из продуктов питания.

Постараться сократить потребление жиров – идея сама по себе неплохая. Но вашему ребенку для здоровья некоторое количество жиров все же необходимо:

- как источник энергии, чтобы играть, учиться и расти.
- для нормального процесса развития.
- для усвоения витаминов из продуктов питания.
- для придания вкуса пище.

Энергия от продуктов питания в основном должна поступать из злаковых продуктов (таких как хлеб, макаронные изделия и рис), овощей, фруктов, маложирных молочных продуктов, бобовых, постного мяса и птицы, рыбы, яиц и орехов. Но с орехами нужна осторожность. Ребенок 2-3 лет может ими подавиться.



Хороший совет семьям – есть поменьше насыщенных жиров.

Когда ребенку исполнится два года, весьма важно начать прививать ему здоровую привычку есть маложирную пищу. Если в семье едят основные блюда и закуски с малым содержанием жиров, то ваш ребенок будет приучаться питаться точно также.



Нужна гибкость!

Иногда неплохо поесть пищи с повышенным содержанием жиров. Получить время от времени удовольствие от небольшой порции мороженого или, заказав немного жареного картофеля фри. А затем на следующий прием или на завтра выбрать пищу с меньшим содержанием насыщенных жиров.

Пойдите по пути ограничения пищи с насыщенными жирами. Потребление большого количества насыщенных жиров повышает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний на более позднем этапе жизни. Характерный признак насыщенных жиров – твердая консистенция при комнатной температуре. В качестве примеров - сливочное масло, брусковый маргарин и мясной жир.

Потребление большого количества любых жиров, как насыщенных, так и ненасыщенных, дает слишком много калорий. Со временем избыточный вес может привести к диабету в молодом возрасте. Переход в основном на постную и маложирную пищу поможет вашему ребенку и Вам самим поддерживать свой вес на здоровом уровне.

У Вас младенец или малыш до двух лет?

Если это так, то до двух лет переходить на маложирное питание не рекомендуется. Малышам нужно больше жиров для развития мозга.

По материалам публикации

NIBBLES FOR HEALTH

Информационный бюллетень по вопросам питания для родителей маленьких детей, Министерство сельского хозяйства США, Служба пищевых продуктов и питания

Жиры в продуктах питания: сколько давать детям?

Что нужно потреблять в семейном рационе, чтобы жира было поменьше
Вы можете планировать и готовить семейную пищу с меньшим содержанием жиров.
Отметьте галочкой (✓) одно или два варианта, чтобы попробовать их на этой неделе. Добавьте свою идею на этот счет.

При выборе продуктов питания внимательно изучите ярлык с информацией о пищевой ценности, стараясь найти продукты с меньшим содержанием насыщенных жиров.

Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (бекон, колбаса, другие готовые жирные мясные продукты).

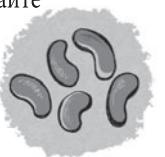
Держите на своей кухне маложирные закуски: сырные овощи, фрукты, сушки и бублики.



Сделайте зерновые продукты, овощи и фрукты важной частью семейных блюд и закусок.



Покупайте, главным образом, обезжиренные или маложирные молоко и йогурт, а также маложирный сыр.



Центральным продуктом своих блюд сделайте подвергнутые тепловой обработке бобы, рыбу, постное мясо и курицу.

Пользуйтесь растительными маслами. Ограничьте твердые жиры, такие как сливочное масло, брусковый маргарин и перетопленное сало.

Для приготовления пищи пользуйтесь меньшим количеством жиров.



Срезайте жир с мяса, удаляйте кожу с курицы.

Жарьте на решетке с верхним излучателем тепла, запекайте в духовке, в микроволновой печи или на глубокой сковороде с постоянным перемешиванием на сильном огне. При жарке на обычной сковороде в блюдо попадает жир.

Ограничьте потребление кремообразных соусов и салатных заправок.



Подавайте на стол лишь небольшие количества жирных продуктов, например, жареных во фритюре и сыра.

На десерт подавайте, главным образом, фрукты.

Ваши собственные идеи:



Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)

Программа WIC и здорового питания

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на нендискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.